

# TERVITAME PÄIKEST LASTE JOOGA



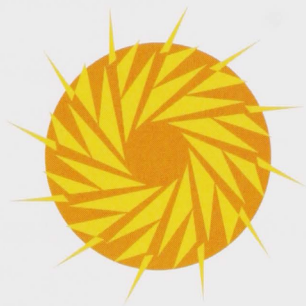
# TERVITAME PÄIKEST





# TERVITAME PÄIKEST

LASTE JOOGA PILDIRAAMAT



PILGRIM

Raamatu koostas HOLGER OIDJÄRV  
Pildid joonistas AIN PADRIK  
Piltidele kirjutas tekstid HELJO MÄND  
Kujundas KERSTI TORMIS  
Arvutigraafika tegi ILMAR KÄSTIK  
Toimetasid IVI PIIBELEHT ja MARIKA TOOTS

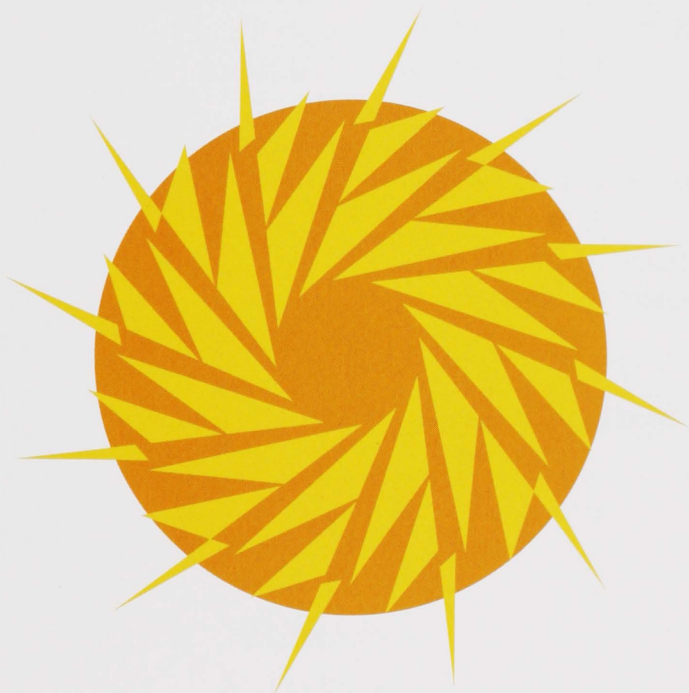
ISBN 9985-9532-8-2

© Pilgrim Group, Tiina Ristimets, 2004

# SISUKORD

1. Päikesetervitus (*surja namaskarasana*)
2. Trepp (*uttana majurasana*)
3. Liblikas (*badha konasana*)
4. Kass (*chakravakasana*)
5. Kobra (*bhujangasana*)
6. Lõvi (*simhasana*)
7. Kala (*matsyasana*)
8. Sild (*sethu bandhasana*)
9. Vibulaskja (*akarna dhanurasana*)
10. Tool (*utkatasana*)
11. Kolmnurk (*utthita trikonasana*)
12. Lennuk (*chakorasana* - tuletatud harjutus)
13. Kaamel (*ustrasana*)
14. Vares (*akakasana*)
15. Tagaterekäed/Diagonaalsed käed (*gomukhasana*)
16. Kilpkonn (*kurmasana*)
17. Küünal (*sarvangasana*)
18. Puu (*vrkasana*)
19. Ader (*halasana*)
20. Kotkas (*garudasana*)
21. Paabulind (*myurasana*)
22. Kukk (*kukutasana*)
23. Peapealseis (*shirsasana*)
24. Rohutirts (*shalabasana*)
25. Loojang/Kangelasiste (*paschimotasana*)
26. Vibu (*dhanurasana*)
27. Koer/Uppasend (*adho mukha svanasana*)
28. Poolkuu (*ardha chandrasana*)
29. Laud (*purvottasana*)
30. Lootos (*padmasana*)
31. Väikelapseasend (puhkeasend)
32. Puuront/Süvalõdvestus (*savasana*)
33. Minu meeldiv keha
34. Elulill





Paistab nagu päike, tõuseb kui trepp, lehvib nagu liblikas, väänleb kui kass,  
seisab nagu laud, lookleb kui uss, sumiseb justnagu mesilane?  
Kes see on? See oled SINA, kui sa harjutad joogat!

Taisto Uuslail

# TERE, ARMAS SÕBER!

SEE RAAMAT SINU KÄES ON JOOGA RAAMAT. NEID HARJUTUSI, MIS SIIN RAAMATUS PILTIDEKS ON JOONISTATUD, ARMASTAVAD TEHA KA SUURED INIMESED. KUI SA NEID LOOMADE JA ASJADE MOODI HARJUTUSI JÄRELE TEED, VÕID SA OLLA TERVE JA RÕÕMUS. VAATA, KUIDAS NEED MÕJUVAD!

LOODUS ON VÕLUR. LOOMAASENDITE IMEVÄE ON VÄGA-VÄGA AMMU AVASTANUD JA SALADUSE TEISTELEGI EDASI ANDNUD INDIAS PÄRIT ÕPETLASED – JOOGID. KAS HARJUTUSTE MÕJU ON TÕESTI SELLINE, NAGU RÄÄGITAKSE?

SA ÕPID TUNDMA NING TUNNETAMA OMA KEHA.  
SU KEHA MUUTUB PAINDLIKUMAKS JA VASTUPIDAVAMAKS.  
SUL ON HEA TASAKAAL.  
SA SUUDAD OLLA TÄHELEPANELIK JA KESKENDUNUD.  
SA TUNNED RÕÕMU KÕIGEST SELLEST, MIDA SA OSKAD JA TEED.  
SUL ON PALJU HÄID MÕTTEID JA TUNDEID NING SUL ON KERGE ÕPPIDA UUT.  
SA OSKAD KASUTADA OMA SISEMIST JÕUDU JA ENERGIAT.  
SA OLED LOOV JA SUL ON HEA KUJUTLUSVÕIME.  
SA OSKAD HÄSTI PUHATA NING ENNAST LÕDVESTADA.

PROOVI ISE JÄRELE! ÕPI JOOGAT TUNDMA. HARJUTA, LÕBUTSE JA RÕÕMUSTA KOOS SÕPRADE JA VANEMATEGA. SÜDAMEGA TEHES TEED SA KÕIKE ÕIGESTI.

LOODAME, ET SELLE RAAMATU KAUDU LEIAD ENDALE UUE SÕBRA – JOOGA, KELLEST SAAB SULLE MÕNUS SELTSILINE JA HEA KAASLANE.

Holger Oidjärv ja abilised



# 1. PÄIKESETERVITUS

SURYA NAMASKARASANA

TÜDRUKULE



18



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17

# 1. PÄIKESETERVITUS

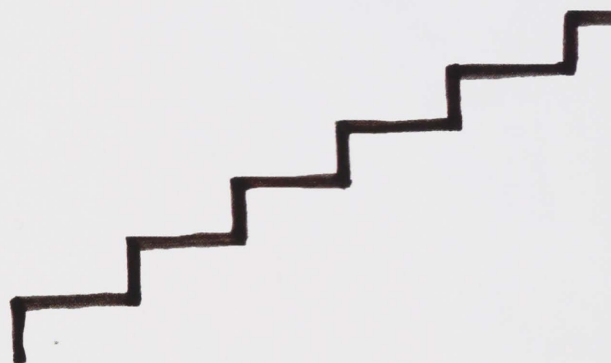
SURYA NAMASKARASANA

POISILE

## 2. TREPP ●●

UTTANA MAJURASANA

Olen trepp.



Viin kõik  
muinasjutumaale.

# 3. LIBLIKAS ●●●

BADHA KONASANA



Mul on tiivad



nagu liblikal.



# 4. KASS ...

CHAKRAVAKASANA

Kui kass ärkab,

*sirutab ta ennast ja tõmbab küüru selga.*



Küll on mõnus olla kass!

# 5. KOBRA ●●●●●

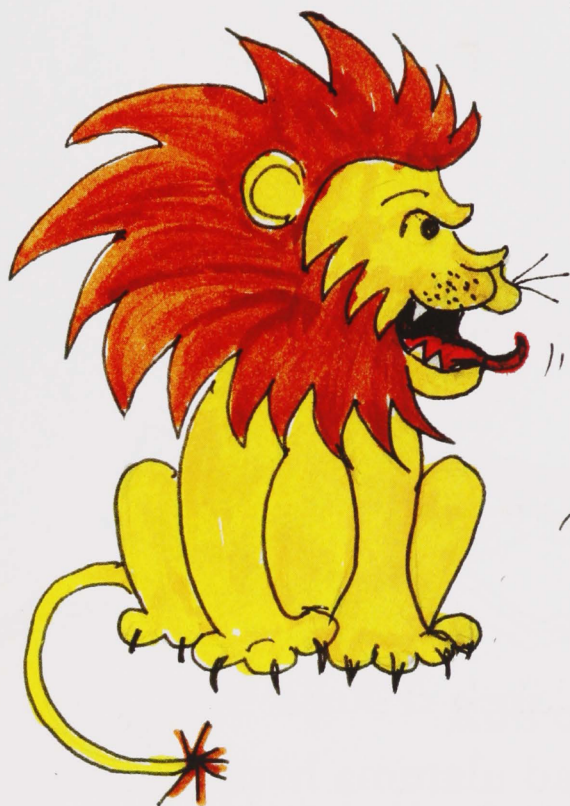
BHUJANGASANA



# 6. LÕVI •

SIMHASANA

Olen lõvi, loomade kuningas.



Ma ei karda kedagi!

Näitan ka sulle keelt.

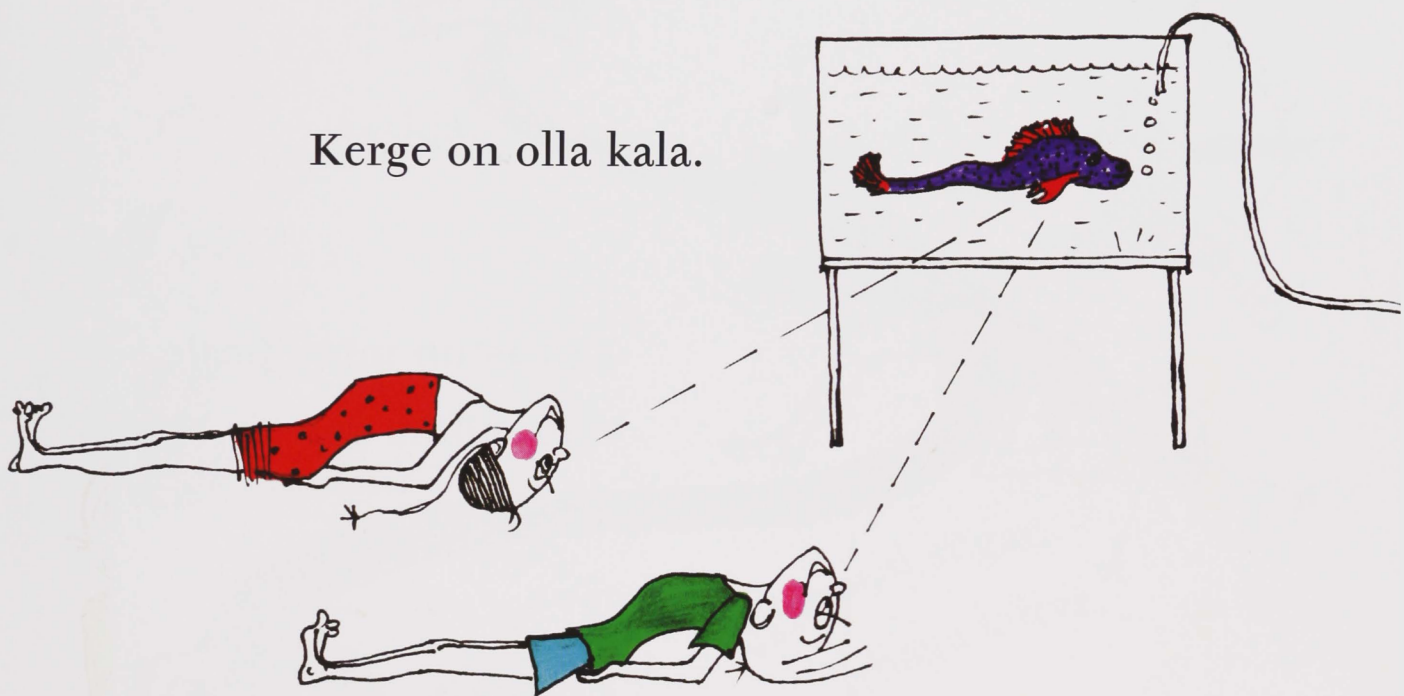




# 7. KALA ●●●●●

MATSYASANA

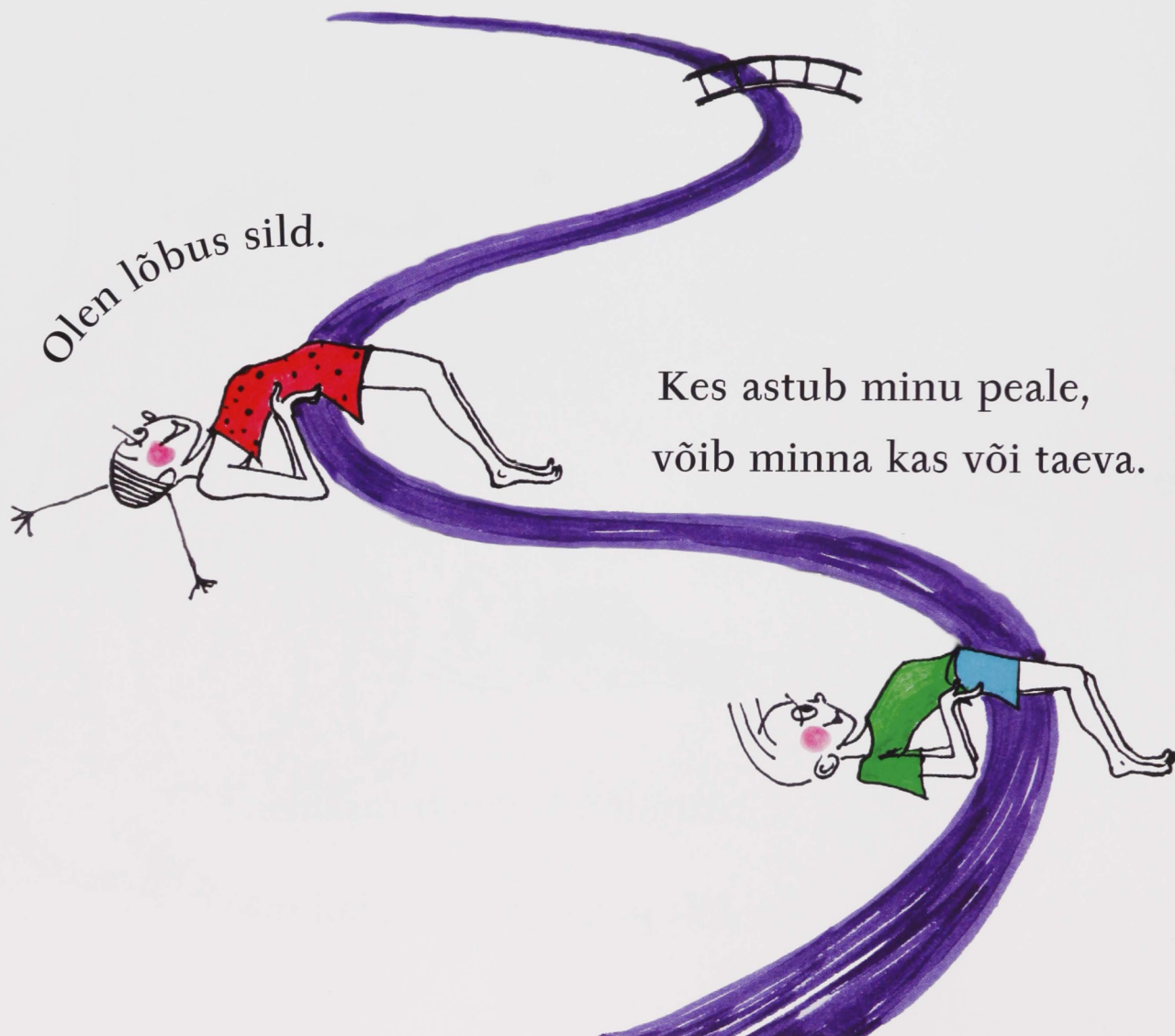
Kerge on olla kala.



Ainult siis läheb raskeks,  
kui pean tõstma jalad maast lahti.

# 8. SILD

SETHU BANDHASANA



Olen lõbus sild.

Kes astub minu peale,  
võib minna kas või taeva.

# 9. VIBULASKJA ●●●●●●●●●●

AKARNA DHANURASANA

Olen  
vibulaskja.



Vahepeal sügan  
varbaga kõrva.





# 10. TOOL

UTKATASANA

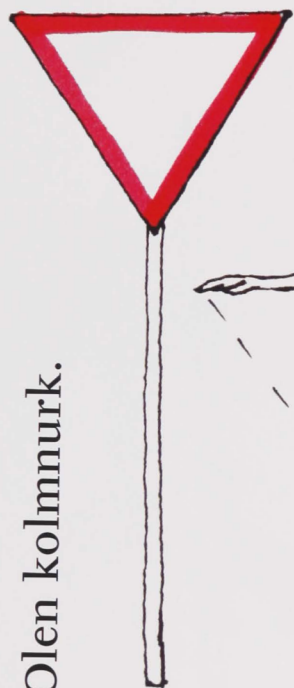
Nüüd olen ma tool.



Ainult et minu toolil ei saa keegi istuda.

# 11. KOLMNURK ...

UTTHITA TRIKONASANA



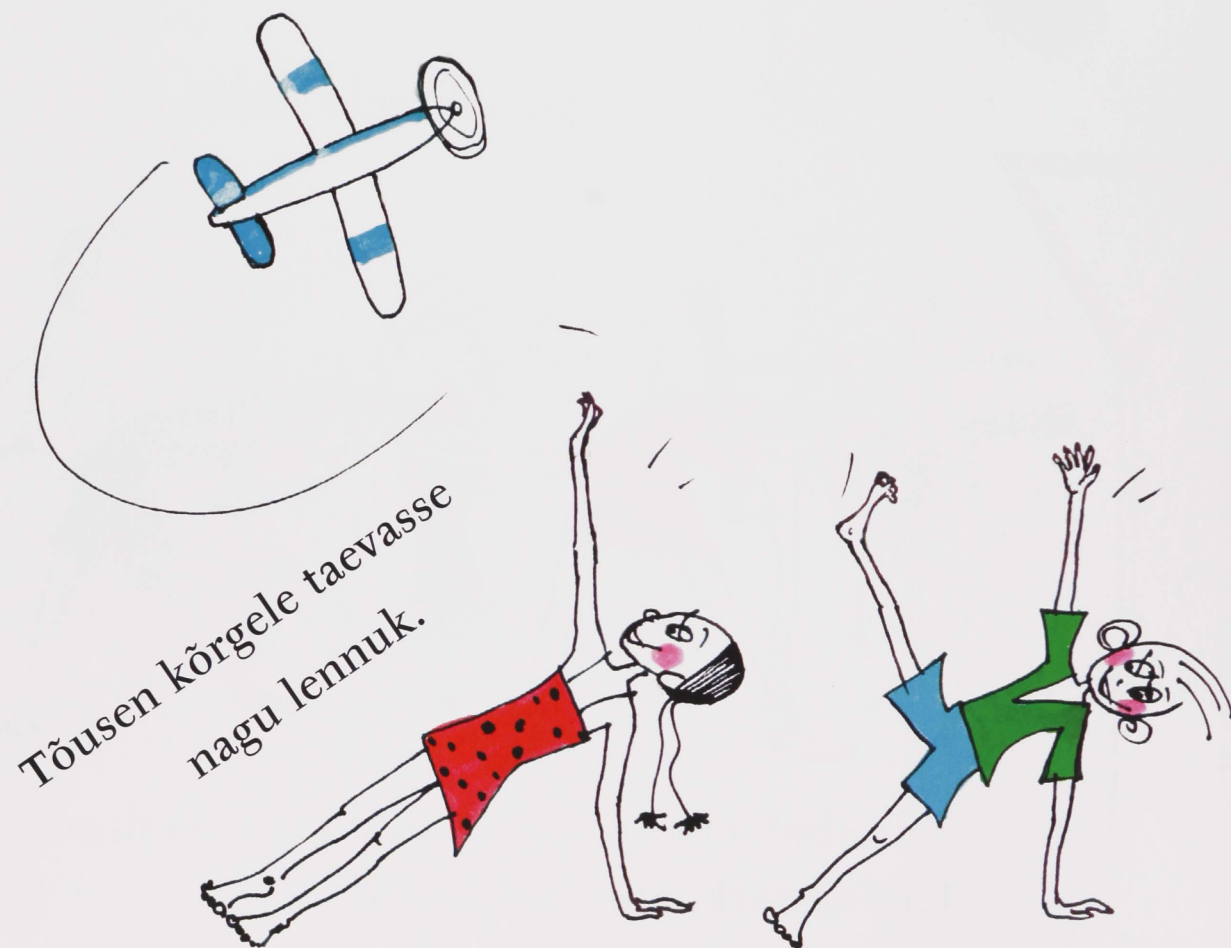
Olen kolmnurk.



Liiklusmärk, mis annab teed.

# 12. LENNUK .....

CHAKORASANA

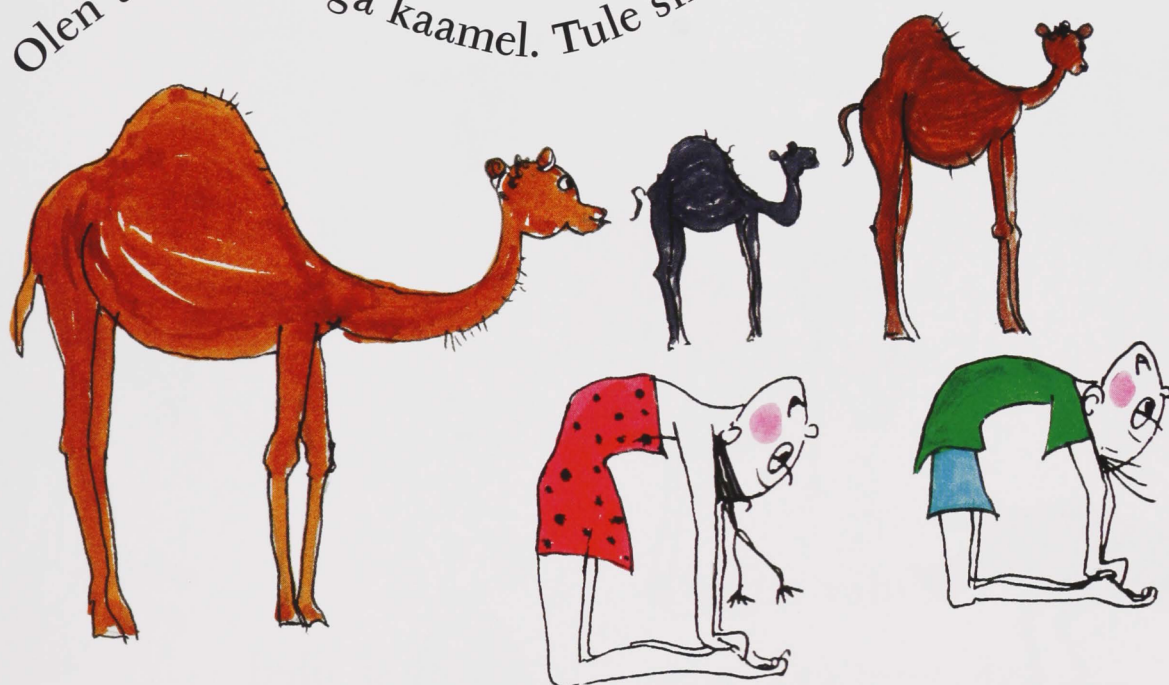




# 13. KAAMEL ●●●

USTRASANA

Olen ühe küüruga kaamel. Tule sinagi karavani!

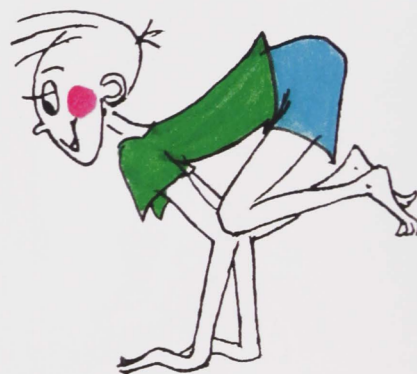


Üheskoos on julgem kõrbesse minna.

# 14. VARES

KAKASANA

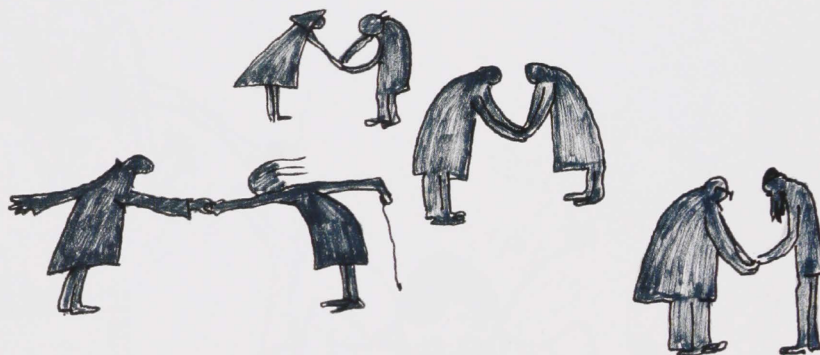
Vaak-vaak!  
Olen varesepoeg.  
Mul kasvavad tiivad.



Kas sa oled  
naervat varest näinud?

# 15. TAGATEREKÄED ●●●●●

GOMUKASANA



Tere-  
tere!

## DIAGONAALSED KÄED



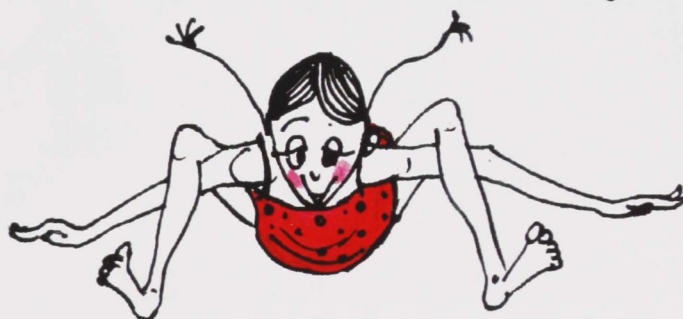
Küll on vahva  
selja taga teretada!



# 16. KILPKONN



KURMASANA

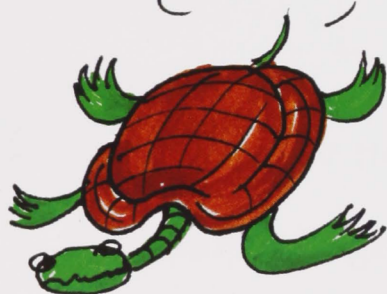


Mulle meeldib

oma käsi

väänata nii ja

jalgu naa.



*Olen kilpkonn.*

# 17. KÜÜNAL

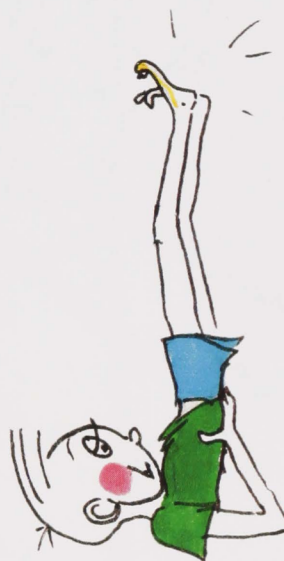
SARVANGASANA



Kes on sirgem?



Kas küünal või mina?



# 18. PUU ●●●●

VRKASANA

Olen puu.



Seisan ühe jala peal, panen käed pea peal



kokku.



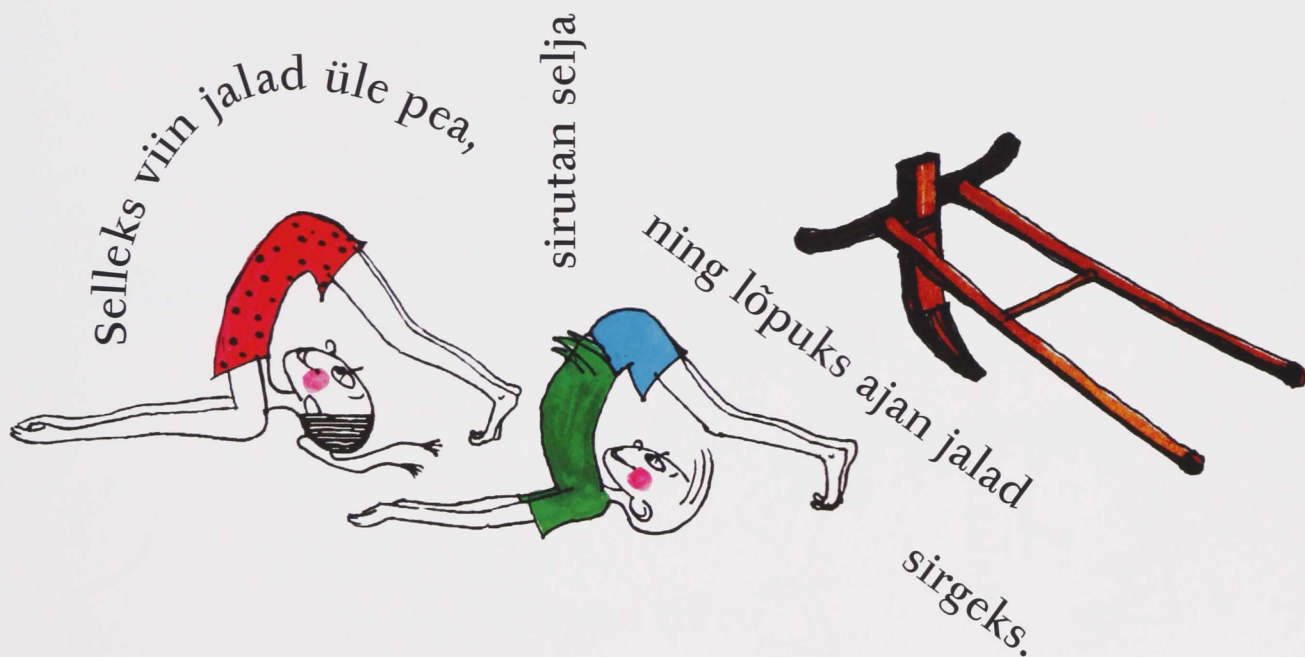
Puu võtab maast juurtega jõudu ja sirutab oksad taeva poole.



# 19. ADER ●●●●

HALASANA

Nüüd tahan ma ader olla.



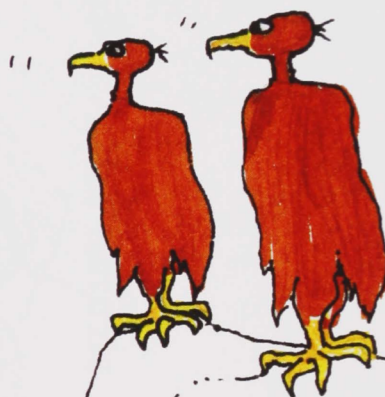
# 20. KOTKAS .....

GARUDASANA

Olen kotkas.



Seisan ühe jala peal.



Õpin tasakaalu.

# 21. PAABULIND.....

MYURASANA



Kui ma sellega toime tulen,  
olen uhke paabulind.



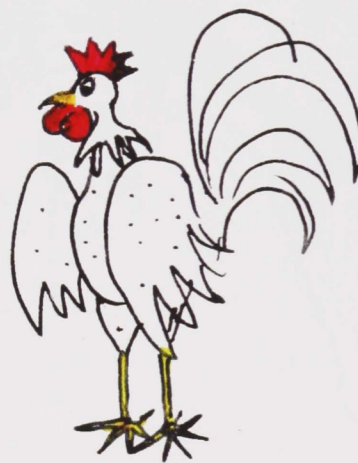
# 22. KUKK ●●●●●●

KUKUTASANA



Kas sa tahad minu moodi olla?

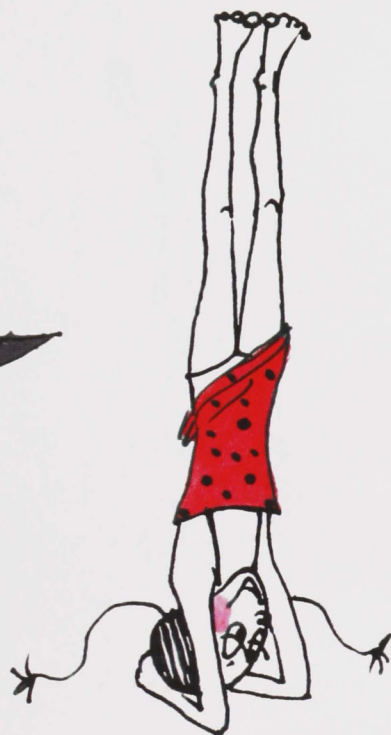
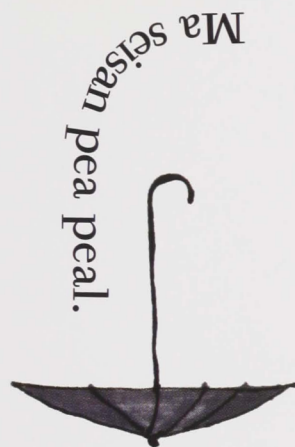
Kikerikii!



Siis sa pead tõusma  
hästi vara – kukelaulu ajal.

# 23. PEAPEALSEIS

SHIRSASANA



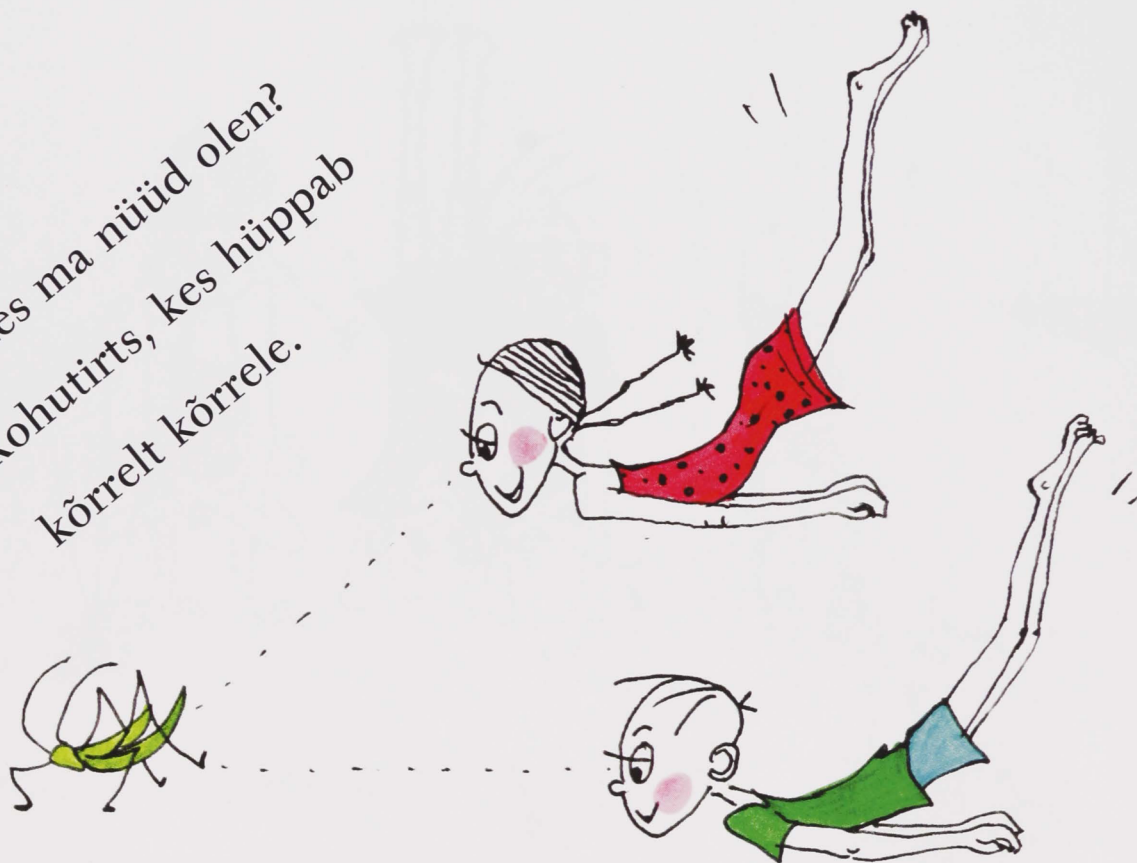
Maailm on äkki nii naljakas.



# 24. ROHUTIRTS •

SHALABASANA

Kes ma nüüd olen?  
Rohutirts, kes hüppab  
kõrrele kõrrele.

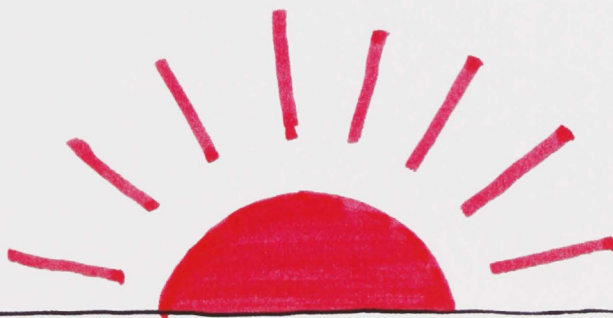




# 25. LOOJANG ●●●●●

PASCHIMOTASANA

Olen päike.



Laskun

Laskun madalamale.

silmapiiri

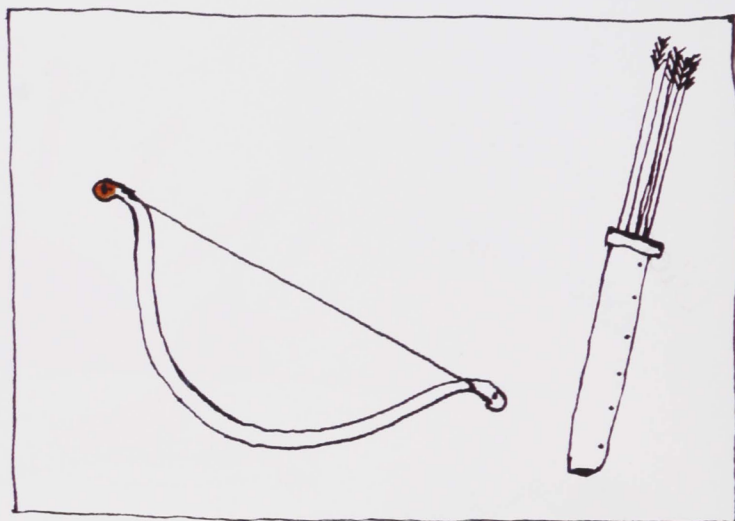
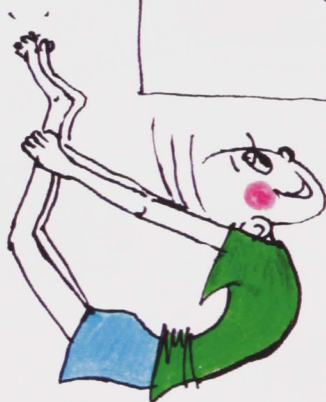
taha.



# 26. VIBU .....

DHANURASANA

Mulle meeldib  
olla vibu.



Siis võin  
kiikuda kõhu peal.

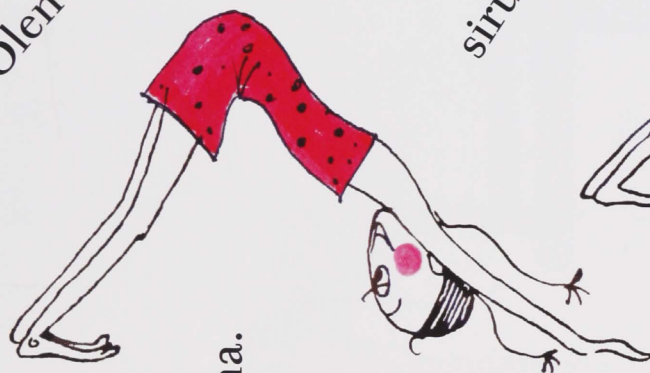
# 27. KOER/UPPASEND

ADHO MUKHA SVANASANA

Olen nagu uppis koer,

sirutan jalgu ja venitan käsi pikaks.

Tõstan alakeha.



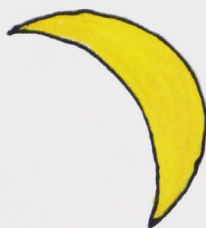


# 28. POOLKUU ....

ARDHA CHANDRASANA

Olen noorkuu.

Ilus noorkuu.

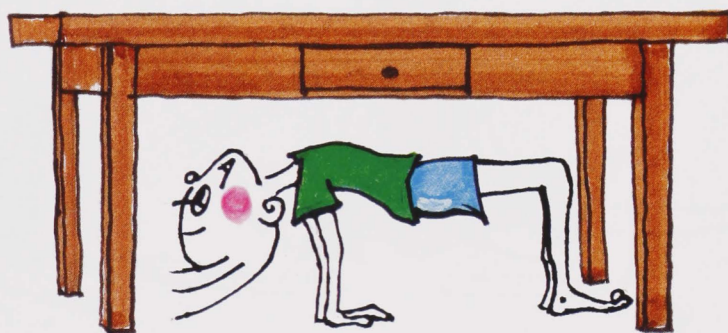


# 29. LAUD ..

PURVOTTASANA

Nüüd mängin ma lauda.

Pean olema  
väga sirge  
kehaga.



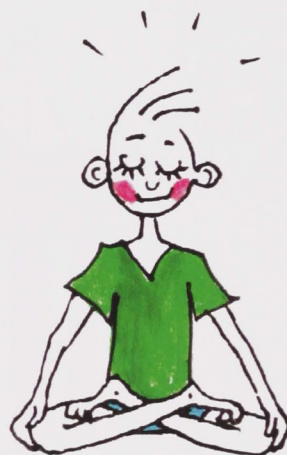
# 30. LOOTOS ....

PADMASANA

Istun ilusasti



ja kaunilt.

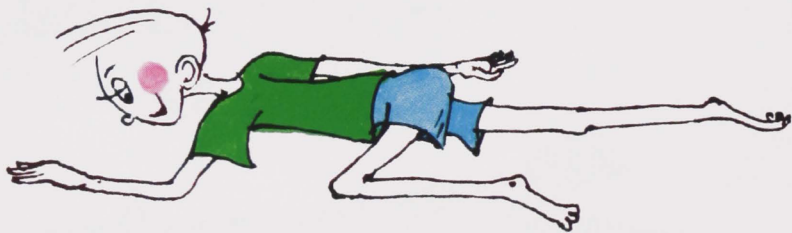




# 31. VÄIKELAPSEASEND

## PUHKEASEND

Kui ma olin väike, puhkasin täpselt nii!



Hea on  
puhata  
mõlema külje peal.

# 32. PUURONT

SAVASANA



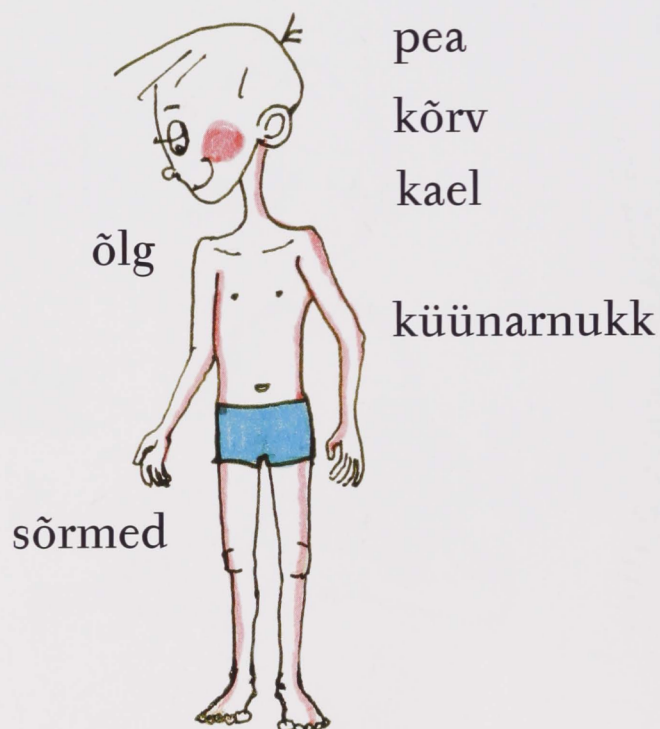
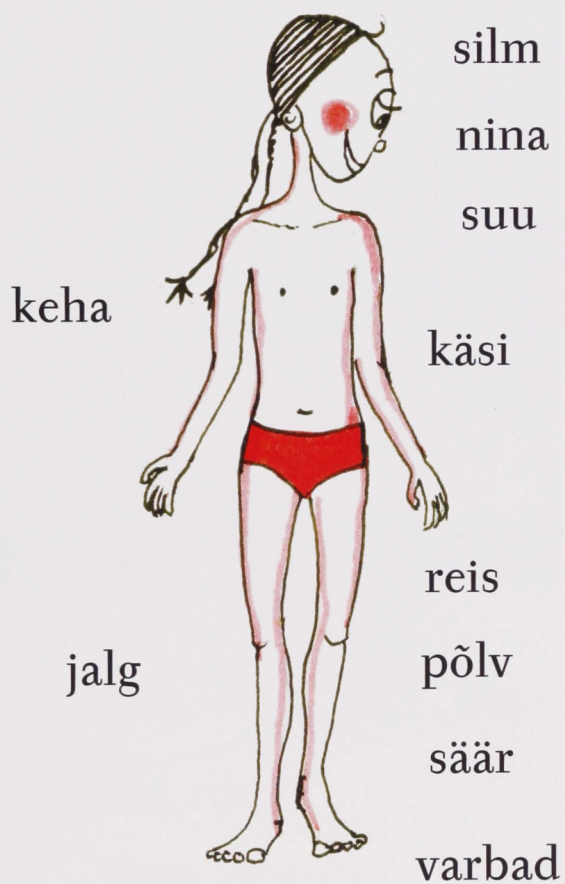
Leban maas  
nagu puuront.

# 33. MEDITATSIOONIASEND

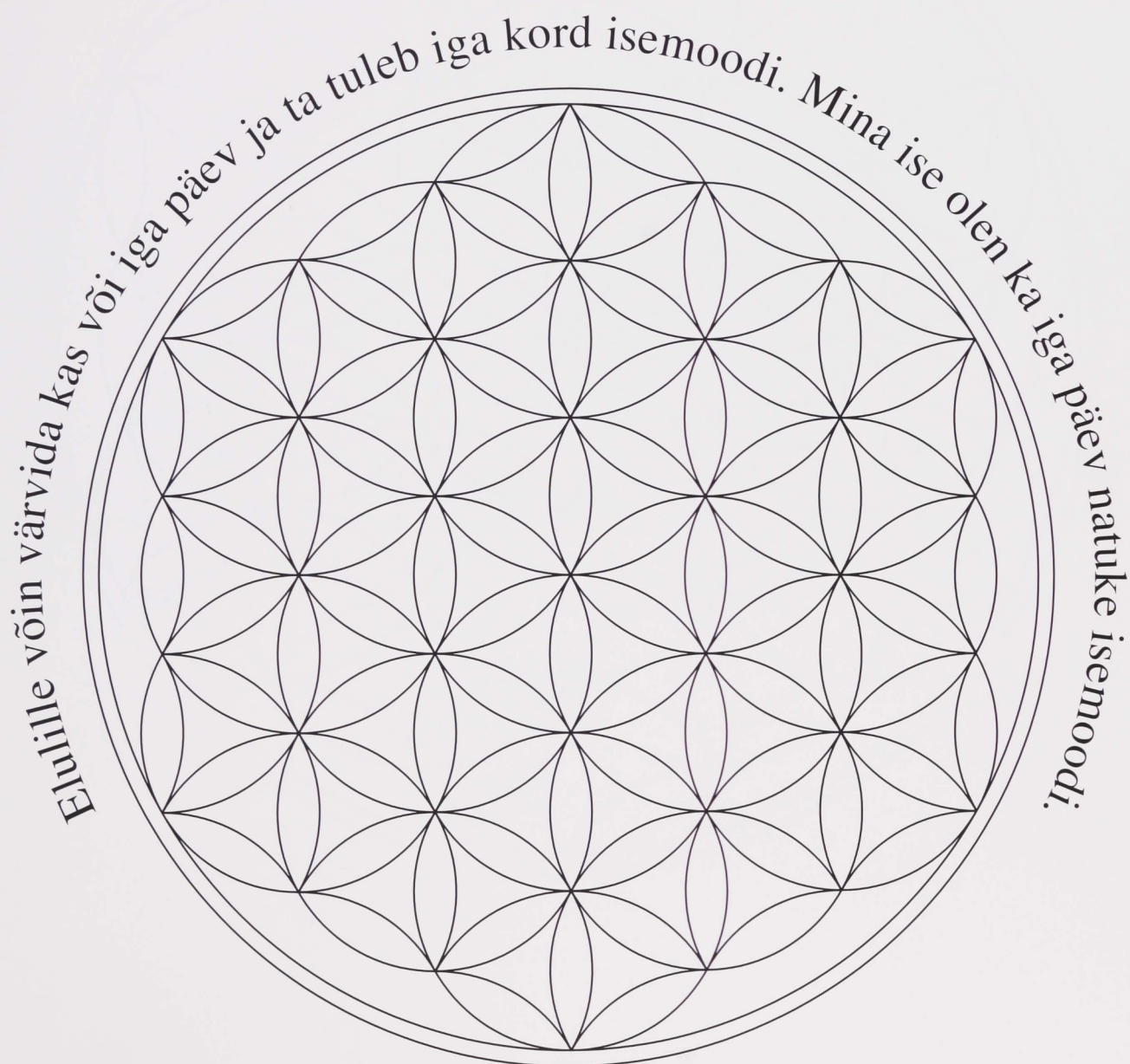




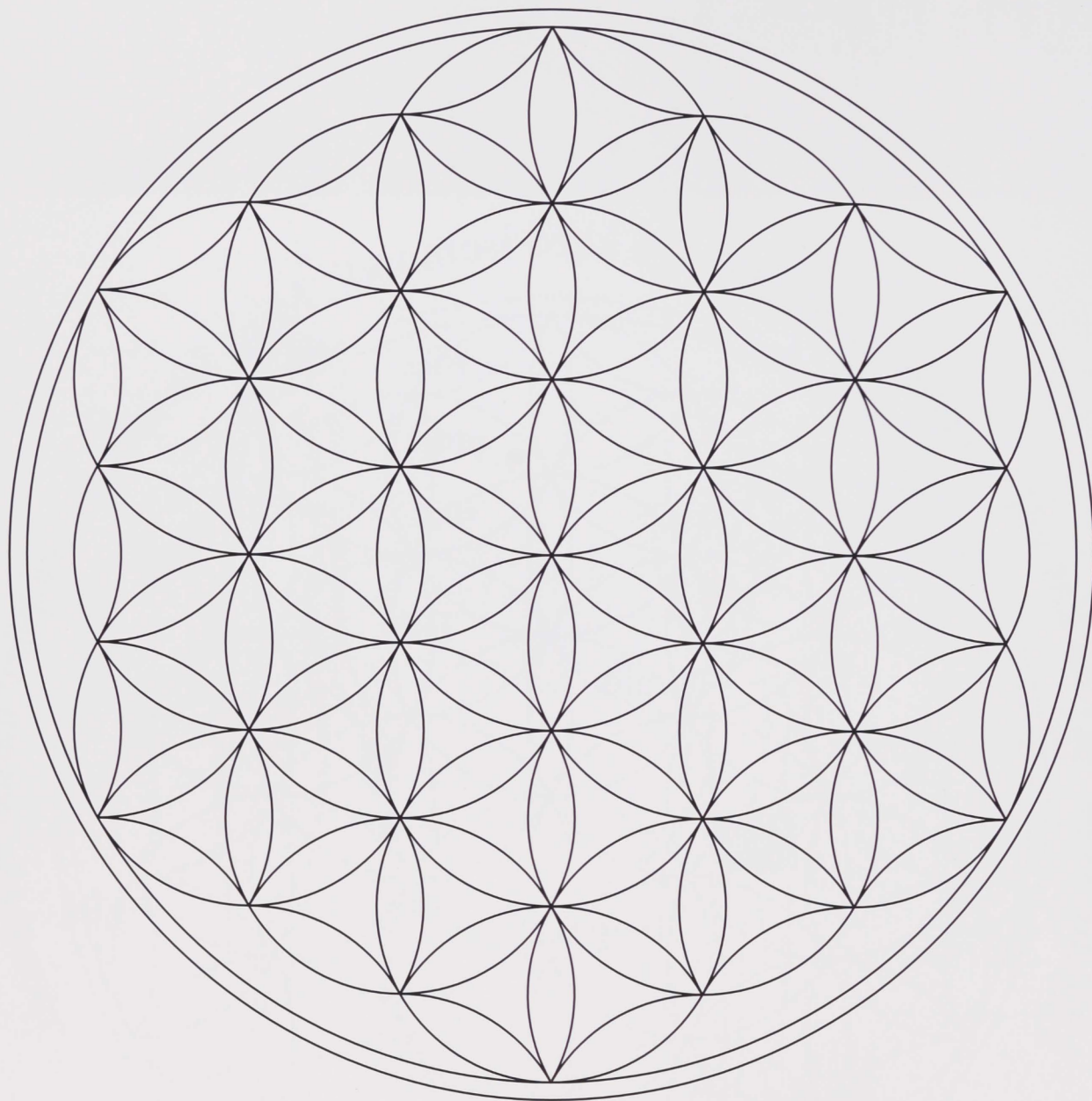
# MINU MEELDIV KEHA



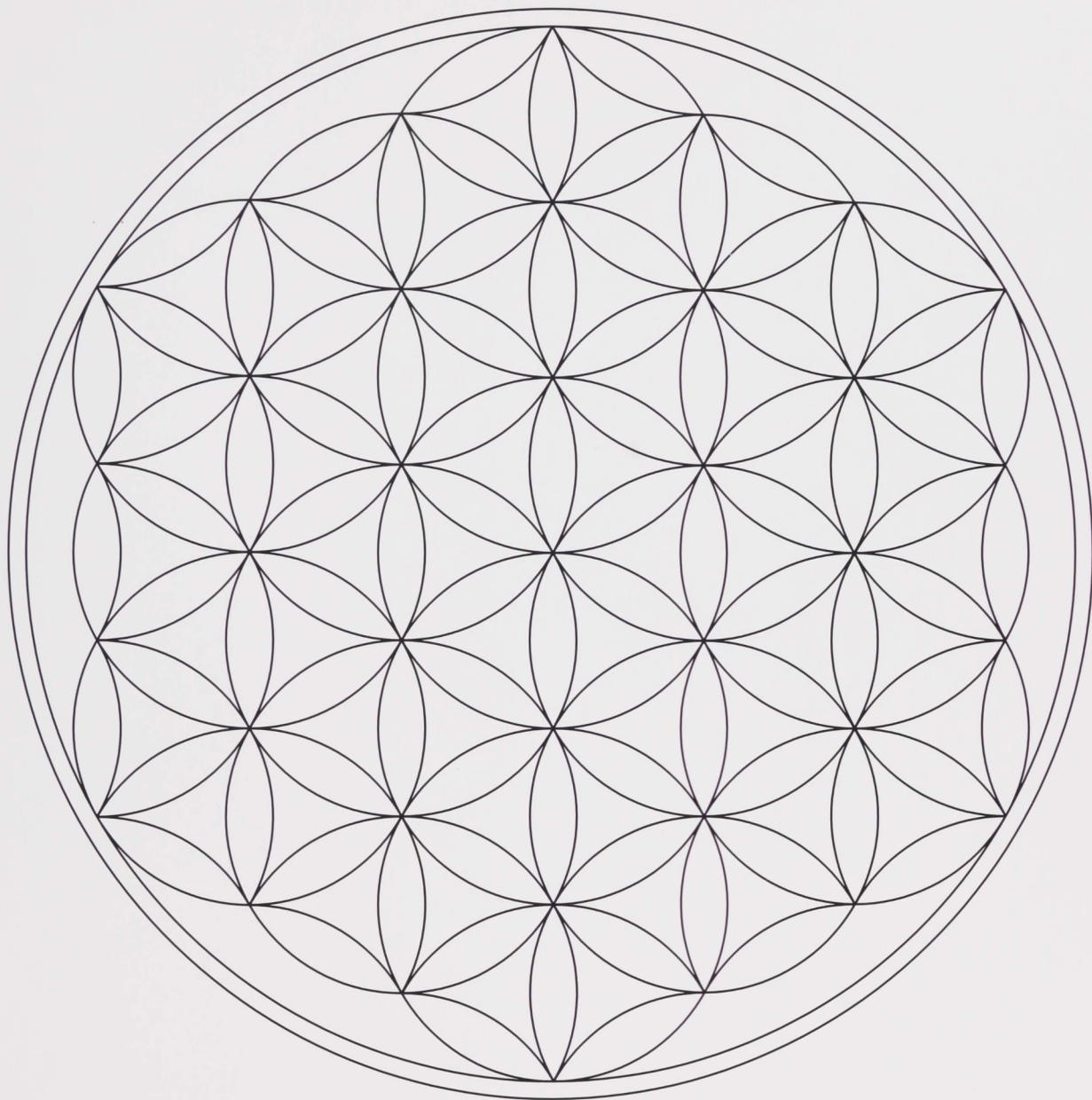
# ELULILL



Palun ema või isa, et ta teeks neid värvimata lillepabereid mulle veel.





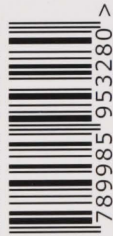


**Paistab nagu päike,  
tõuseb kui trepp,  
lehvib nagu liblikas,  
väänleb kui kass,  
seisab nagu laud,  
lookleb kui uss,  
sumiseb justnagu mesilane?  
Kes see on?  
See oled SINA,  
kui sa harjutad joogat!**

**Taisto Uuslail**



ISBN 9985-9532-8-2



9 789985 953280 >

**PILGRIM**